



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**Maria Emanuely Oliveira de Macêdo**

EDUCAÇÃO FÍSICA E O DISCURSO SOBRE ANTIENVELHECIMENTO NA  
REVISTA BOA FORMA

João Pessoa

2019

**Maria Emanuely Oliveira de Macêdo**

**EDUCAÇÃO FÍSICA E O DISCURSO SOBRE ANTIENVELHECIMENTO NA  
REVISTA BOA FORMA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina de Seminário de Monografia II como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientador: Prof<sup>o</sup> Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha

João Pessoa

2019

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

M141e Macêdo, Maria Emanuelly Oliveira de.

Educação Física e o discurso sobre antienvelhecimento  
na revista Boa Forma / Maria Emanuelly Oliveira de  
Macêdo. - João Pessoa, 2019.

28 f. : il.

Orientação: Iraquitan de Oliveira Caminha.  
Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Educação Física. 2. Antienvelhecimento. 3. Boa  
Forma. I. Caminha, Iraquitan de Oliveira. II. Título.

UFPB/BC

**MARIA EMANUELLY OLIVEIRA DE MACEDO**

**EDUCAÇÃO FÍSICA E O DISCURSO SOBRE ANTIENVELHECIMENTO NA BOA  
FORMA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 16 de Maio de 2019

Banca examinadora



Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha (UFPB)  
Orientador



Prof Dr. Luciano Meireles de Pontes (UFPB)  
Examinador

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>a</sup> Maria Dilma Brasileiro Simões (UFPB)  
Examinador

**JOÃO PESSOA**

**2019**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus, que pela Sua misericórdia e infinita graça que derrama dia após dia sobre mim, nunca me desamparou, e me concede a graça de concluir este curso.

Agradeço à minha família, meu pai Elinaldo, minha mãe Maria, minha tia Ana e meus irmãos, pelo apoio, por me proporcionarem toda base para que eu pudesse me dedicar aos estudos.

Agradeço ao meu esposo, Anderson, por ser quem é, por ser meu sonho real, por me dar todo apoio e amor do mundo, sempre confiando e acreditando em mim. Agradeço pelos cuidados com a casa quando eu não podia fazê-los, pelas louças e roupas lavadas quando eu estava estudando, pelas comidas feitas quando eu não tinha tempo, senti amor e cuidado em cada detalhe, não conseguiria sem você. Agradeço, pois, desde o primeiro período de quando fazia licenciatura ainda, cresceu e amadureceu junto comigo, estudamos juntos, servimos de porto seguro um para o outro, e sempre será assim. Obrigada meu amor, eu te amo!

Agradeço a mim, por perseverar, e jamais deixar desfalecer nessa luta da segunda graduação. Mesmo com todas as dificuldades enfrentadas, encaixar horários, não ter uma turma regular, trabalhar seis horas por dia além de cumprir os estágios obrigatórios da graduação, não deixei de cumprir sequer uma das minhas obrigações, e me mantive dedicada, tendo bom rendimento enquanto aluna, enquanto esposa e enquanto profissional, simultaneamente.

Agradeço ao grupo LAISTHESIS, pelo crescimento, pelos bons momentos e pelo aprendizado gigante, não seria metade do que sou sem vocês. Em especial, ao meu orientador Prof. Dr. Iraquitan, o caríssimo, por ser esse grande mestre, pelo seu cuidado, que transcende aos cuidados de um orientador, por ser como um pai para todos do grupo. Agradeço especialmente também à Fábio, com o qual cresci e aprendi muito, sou grata por toda paciência que tiveste comigo, pela grande ajuda, pela paciência e por fazer dar certo esse trabalho. Muito obrigada!

## **LISTA DE TABELAS**

<b>Tabela 1. Enunciados – Capas Janeiro a Dezembro de 2015.....</b>	<b>14</b>
<b>Tabela 2. Discursos não-imagéticos .....</b>	<b>16</b>

## **LISTA DE FIGURAS**

<b>Figura 1. Capas – Concepções sobre Antienvelhecimento .....</b>	<b>11</b>
<b>Figura 2. Capas – Especial Abdômen .....</b>	<b>18</b>

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>08</b>
<b>2. METODOLOGIA .....</b>	<b>09</b>
<b>3. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>10</b>
3.1 ANTIENVELHECIMENTO: CONCEPÇÕES DA REVISTA BOA FORMA.....	10
3.2 EXERCÍCIO FÍSICO E CULTURA DO ANTIENVELHECIMENTO NA REVISTA BOA FORMA .....	15
<b>4. CONCLUSÕES .....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>20</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>23</b>
ANEXO A – NORMAS DE PUBLICAÇÃO DA REVISTA – REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE .....	24
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>27</b>
APÊNDICE A – DECLARAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO EM GRUPO DE PESQUISA .....	28



## **Educação Física e o discurso sobre antienvelhecimento na revista Boa Forma**

**Resumo:** O envelhecimento tem deixado de ser compreendido apenas como fenômeno biológico, sendo reconhecido como condição passível de ser tecnologicamente retardada ou evitada mediante investimentos biopolíticos para preservar e maximizar o corpo. Veículos midiáticos direcionados aos cuidados corporais parecem ter um papel importante neste processo de racionalização e divulgação de discursos antivelhice. Neste contexto, questionamos: a partir de que estratégias de saber e poder a mídia impressa direcionada aos cuidados corporais apresenta a antivelhice como lógica normativa nas práticas de cuidado de si? Nosso objetivo então é identificar e analisar essas estratégias que apresentam a antivelhice como lógica normativa. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, tendo a teoria de Foucault como referencial condutor. As capas das edições do ano de 2015 da revista BOA FORMA foram utilizadas como *corpus*. Identificamos que a revista apresenta uma noção de corpo “não velho” associado ao vigor, força, magreza, curvas, firmeza muscular em detrimento da gordura e do sedentarismo que estão associados ao envelhecimento. O exercício físico é utilizado pela revista como elemento fulcral na concretização de uma “atitude de boa forma”, modo de subjetivação que utiliza a produção de corpo jovem (ou aparentemente jovem) como suporte.

### **Palavras-chave:**

Biopolítica;

Antienvelhecimento;

Exercício Físico;

Boa Forma.

## **Physical Education and the discourse on anti-aging in Boa Forma magazine**

**Abstract:** Aging has ceased to be understood only as a biological phenomenon and is recognized as a condition that can be technologically retarded or avoided through biopolitical investments to preserve and maximize the body. Media vehicles aimed at body care seem to play an important role in this process of rationalization and dissemination of anti-aging discourses. In this context, we question: from what strategies of knowledge and power does the printed media directed to the body care present the anti-age as a normative logic in the practices of self care? Our goal is then to identify and analyze these strategies that present anti-age as normative logic. This is a qualitative research, with Foucault's theory as the guiding reference. The covers of the editions of the year 2015 of the magazine BOA FORMA were used as corpus. We identified that the

magazine presents a idea of a "not old" body associated with vigor, strength, thinness, curves, muscular firmness in detriment of the fat and sedentary lifestyle that are associated with aging. Physical exercise is used by the magazine as a central element in the concretization of an "attitude of good shape", a mode of subjectivation that uses young (or apparently young) body production as support.

**Key words:**

Biopolitics;

Anti aging;

Physical exercise;

Good shape.

**Educación Física y el discurso sobre antienvjecimiento en la revista Boa Forma**

**Resumen:** El envejecimiento ha dejado de ser comprendido apenas como un fenómeno biológico, siendo reconocido como condición pasible de ser tecnológicamente retardada o evitada mediante inversiones biopolíticas para preservar y maximizar el cuerpo. Los vehículos mediáticos dirigidos a los cuidados corporales parecen tener un papel importante en este proceso de racionalización y divulgación de discursos antivelice. En este contexto, cuestionamos: ¿a partir de qué estrategias de saber y poder los medios impresos dirigidos a los cuidados corporales presentan la antivelice como lógica normativa en las prácticas de cuidado de sí? Nuestro objetivo entonces es identificar y analizar esas estrategias que presentan la antivelice como lógica normativa. Se trata de una investigación cualitativa, teniendo la teoría de Foucault como referencial conductor. Las portadas de las ediciones del año 2015 de la revista BOA FORMA fueron utilizadas como corpus. Identificamos que la revista presenta una noción de cuerpo "no viejo" asociado al vigor, fuerza, magreza, curvas, firmeza muscular en detrimento de la grasa y del sedentarismo que están asociados al envejecimiento. El ejercicio físico es utilizado por la revista como elemento clave en la concreción de una "actitud de buena forma", modo de subjetivación que utiliza la producción de cuerpo joven (o aparentemente joven) como soporte.

**Palabras clave:**

Biopolítica;

Anti-envejecimiento;

Ejercicio físico;

Buena forma.

## 1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, os discursos e práticas sobre a velhice têm enfrentado uma mudança no nível dos jogos de verdade (SAIS, 2010; BARROS; CASTRO, 2002; FREITAS, 2010; REIS; HECKERT, 2012). Essa mudança resulta do aparecimento de um esforço científico para comprovar a viabilidade técnico-instrumental de retardá-la ou superá-la (ANDREOTTI; OKUMA, 2003; DIAS, 2006; CAMICI et. al, 2011).

Como consequência disso é possível situar o aparecimento de novas práticas voltadas ao cuidado com a velhice no campo das reflexões biopolíticas, ou seja, no campo das estratégias de poder que procuram não apenas proteger a vida do sujeito como também maximizá-la nas suas diversas dimensões (FOUCAULT, 2006).

De fato, no mundo contemporâneo, assistimos ao surgimento de práticas discursivas antivelhice que buscam racionalizar a construção de um corpo invulnerável ao desgaste biológico inerente à vida longa, através do uso de mecanismos de prevenção a doenças ou perdas severas de capacidades físicas que podem causar perdas funcionais, cognitivas, isolamento social e morte.

Veículos midiáticos direcionados aos cuidados corporais parecem ter um papel importante neste processo de racionalização e divulgação de discursos antivelhice. Uma vez que as práticas que eles visam comercializar não se assentam sobre formas de cuidar da velhice, mas sim sobre tecnologias corporais contrárias a ela. À luz da teoria de Foucault (2006), acreditamos que as ressonâncias de controle associadas à divulgação de discursos e práticas antivelhice orientam estilos de administrar o tempo e o espaço do corpo, os quais se intensificam na medida em que as sociedades capitalistas contemporâneas passam a valorizar o aceleração e a renovação constante de processos produtivos para os quais “corpos de velhice” não são desejados.

Para testar a hipótese em que a mídia especializada em cuidados corporais opera subjetivação em favor da antivelhice, neste estudo, procuramos responder à seguinte questão: a partir de que estratégias de saber e poder a mídia impressa direcionada aos cuidados corporais apresenta a antivelhice como lógica normativa nas práticas de cuidado de si?

Assim, o objetivo deste trabalho é analisar as estratégias de saber e poder utilizadas pela mídia impressa direcionada aos cuidados corporais para apresentar a antivelhice como lógica normativa. Especificamente propomos: discutir como a antivelhice é apresentada nas edições da revista BOA FORMA publicadas ao longo de 2015 através da análise de discurso de suas capas

e demonstrar, tomando como exemplo o exercício físico, como a revista BOA FORMA problematiza e propõe o uso de técnicas antivelhice por meio de seus recursos visuais e textuais.

Acreditamos que tomar o exercício físico como elemento analítico se faz importante, pois nos possibilita compreender a Educação Física como tecnologia de poder integrada ao atual mecanismo discursivo antivelhice. Com isso procuramos desvelar um ponto de vista diferente sobre determinadas práticas corporais rompendo com a maneira tradicional de perceber a velhice nas ciências da saúde.

## **2. METODOLOGIA**

A pesquisa é de natureza qualitativa e bibliográfica, uma vez que investigamos material já publicado para compreender uma determinada problemática (MINAYO, 2001). Abraçamos o desafio de realizar uma cartografia procurando identificar as narrativas produzidas sobre o antienvelhecimento na revista Boa Forma.

Para realizar esta investigação utilizamos como *corpus* de pesquisa as edições de 2015 da revista Boa Forma, um canal de comunicação consolidado no mercado nacional de revistas voltadas ao bem-estar e saúde.

A revista Boa Forma dirige-se prioritariamente ao público feminino e busca através de "novidades" sobre tratamentos, produtos, clínicas, dietas e exercícios, construir a beleza e juventude. Ela possui uma linha editorial ampla que apresenta informações sobre ginástica, dietas, cosméticos, moda e saúde. Segundo dados da Editora Abril on-line (2012), do total de consumidoras da revista 19% de leitores são de classe A, 52% de classe B, 28% de classe C, 1% de classe D e 0% de classe E.

A revista possui um valor médio mensal de tiragem de 948.948 leitores. As seções que constituem a revista são Delícia Light, Escolhido A Dedo, Eu Consegui, Fino Trato, Interativa, Light & Diet, Linda Demais, Mais Feliz, Movimento Do Mês, O Melhor De Você, Olho Mágico, Papo De Academia, Pergunte Ao *Personal*, Prato Esperto, Pulo Da Gata, Saúde & Mulher, Você Decide, Você Pergunta.

Seguindo os passos de nossa perspectiva metodológica, num primeiro momento, coletamos as edições publicadas em 2015 da revista em questão. Depois procuramos acessar os

enunciados das capas relevantes ao estudo a partir das seguintes categorias: sexualidade, beleza, saúde, vigor e exercício físico.

Tal processo se deu em função das regras de raridade e da regularidade de informações para que, dessa forma, pudéssemos configurar um arquivo de enunciados que articulassem os discursos sobre exercício físico com o antienvelhecimento em suas diferentes maneiras de manifestação (FOUCAULT, 2008).

Utilizamos a análise de discurso com enfoque na teoria arqueológica foucaultiana, perspectiva de investigação que compreende a existência de ações que se multiplicam e definem subjetividades (FOUCAULT, 2006; 2008a), para analisar os enunciados e operadores de dominação que remetem ao antienvelhecimento.

Organizamos estes procedimentos a partir do uso de grelhas e fichas de conteúdos as quais possibilitaram uma posterior comparação dos dados.

Todos os discursos identificados nas capas constituíram material de análise desta pesquisa. Na primeira etapa, os discursos foram identificados na íntegra. Na segunda etapa, realizamos uma leitura individualizada e decodificação das principais temáticas, com o objetivo de se obter uma visão geral dos discursos em cada edição da Boa Forma. Em seguida, realizamos leituras sucessivas e pormenorizadas de cada capa, com a finalidade de uma melhor compreensão das maneiras como a revista apresenta o antienvelhecimento. Nessas leituras, atentamos para os pontos de convergência e divergência referentes às compreensões sobre antienvelhecimento e exercício físico. Desse modo, visualizamos discursos imagéticos e textuais que serviram de referências para a análise à luz da fundamentação teórica definida.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

#### **3.1 ANTIENVELHECIMENTO: CONCEPÇÕES DA REVISTA BOA FORMA**

Ao folhearmos uma revista, somos bombardeados com diversas imagens e frases de efeito que, de certa forma, positiva ou negativamente, exercem alguma influência e/ou desperta algum sentimento, quer seja de desejo, de afirmação, quer seja de repulsa, negação. Essa avalanche de informações que, implícita e explicitamente, constroem e desconstroem conceitos e padrões, podemos chamar de elementos de poder (FISCHER, 2002; GREGOLIN, 2008).

Utilizando discursos de diversas áreas de conhecimento – como a Educação Física (12 em 12 capas), Nutrição (12 em 12 capas), Cosmética (7 em 12 capas), Moda (4 em 12 capas), Estética (3 em 12 capas), Medicina (3 em 12 capas), Psicologia (2 em 12 capas) e Odontologia (1 em 12 capas) -, a revista Boa Forma faz de sua capa o elemento que mais atrai os olhares do consumidor. A mesma traz consigo diversos discursos não-imagéticos e imagéticos, os quais, de forma imperativa, ditam normas e meios de se alcançar um padrão: um corpo belo, saudável, magro, vigoroso, produtivo, jovem.

As celebridades das capas das revistas apresentam-se magras e sempre com roupas curtas, em sua maioria biquínis, que acentuam as curvas do corpo, mostrando o que seria o ideal, o perfeito, o admitido. Tal corpo apresenta-se estritamente ligado ao jovem, ou ao aparentemente jovem, fato que se torna evidente quando observamos as palavras de ordem que rodeiam a imagem central, demonstrando os meios de se alcançar uma estética semelhante à das modelos. Neste sentido, podemos considerar que o corpo jovem é apresentado ao mesmo tempo como objeto de desejo e como corpo que se mantém capaz de acompanhar os desejos (GOLDFARB, 1998; VAZ, 2008).

A ideia de se de manter jovem, ou de antienvelhecimento, mesmo que aparentemente, faz-se presente em todas as capas analisadas. Mais explicitamente, podemos destacar as capas dos meses Abril/2015, Junho/2015, Agosto/2015 e Novembro/2015, em que a ideia de manter do corpo belo e jovem, mesmo com o passar dos anos, é uma preocupação eminente.

**Figura 1. Capas – Concepções sobre Antienvelhecimento**



**Descrição:** Capas da revista Boa Forma dos meses de Abril, Junho, Agosto e Novembro de 2015.

Ao analisarmos a revista do mês de Abril/2015, percebemos o enunciado de como a atriz da capa (Thaila Ayala) mantém seu corpo, mostrando o cuidado e manutenção da boa aparência, da aparência jovem, incentivada pela revista a ser buscada constantemente, independente das

circunstâncias e do tempo. Na capa, a atriz mostra-se sorridente, descontraída e vestindo apenas um biquíni, exibindo seu corpo magro e com curvas, sua pele lisa e sem manchas ou marcas, seu cabelo solto, aparentemente bem cuidado e com movimento, e suas tatuagens (que remetem à juventude). Tais características podem provocar no leitor o interesse de ter aquele corpo para si, buscando assim os meios pelos quais a atriz conseguiu adquirir-lo, seguindo as dicas propostas pela revista.

A famosa que protagoniza a revista do mês de Junho/2015 é a modelo e apresentadora Ana Hickmann, vestida com um biquíni esportivo e segurando uma bola nas mãos. A modelo apresenta-se sorridente, mostra também suas curvas, sua pele homogênea e seus cabelos soltos. O enunciado relacionado à modelo refere-se a como conquistar um ‘corpão’ depois da gravidez, fator que preocupa um número significativo de mulheres devido ao sobrepeso e à flacidez da pele pós-gestação. Segundo Meireles (et al., 2015) pesquisas têm verificado as relações entre uma imagem corporal negativa pós-gestacional e o desenvolvimento de depressão, distúrbios alimentares e de autoestima com consequente ganho de peso fora dos limites recomendados. Neste sentido, a revista Boa Forma parece se apoiar em informações científicas sobre os problemas estéticos decorrentes da gestação como argumento para despertar o interesse pelo seu conteúdo, operacionalizando um processo que é denominado por Motta-Roch e Marcuzzo (2010) como popularização da ciência.

A mesma capa também traz outros enunciados como: ‘O que você precisa fazer hoje para manter os músculos amanhã’ e ‘Sexy, jovem e cool com o corte de cabelo que é febre entre as celebs’. O primeiro enunciado diz respeito ao cuidado com os músculos para manutenção da juventude, fator associado ao conhecimento científico e fisiológico sobre a sarcopenia, que é definida como o processo de perda gradativa de massa muscular no decorrer do processo de envelhecimento (POWERS; HOWLEY, 2002). O segundo enunciado sugere um tipo de corte de cabelo jovem, promovendo uma juventude aparente. A afirmação sobre a existência de um corte jovem, faz pensar se existe “corte de cabelo velho”, o que leva à distinção cronológica entre os dois tipos de cabelo e à consequente valorização do primeiro. Segundo Mori e Coelho (2004), alterações capilares são sinais primários de envelhecimento que se manifestam devido a alterações hormonais decorrentes do avanço da idade os quais se caracterizam pela perda na qualidade e na coloração das fibras. Sendo assim, é possível verificar uma distinção cronológica referente à qualidade do cabelo em termos de ser sedoso, leve e volumoso que nos oferece uma

imagem do que seria a antítese do “corte de cabelo velho” ou, em outras palavras, a imagem do “corte de cabelo jovem”, que seria aquele que detém aspectos de fluidez, cor, brilho e sedosidade.

Na revista de Agosto/2015, o verbo ‘manter’ também se faz presente, relacionando-se ao corpo da atriz da capa (Tainá Müller). A atriz aparece sorridente, caminhando na praia, vestida com um maiô que acentua suas curvas, cabelos soltos ao vento, fones de ouvido e acessórios populares no público jovem. A capa em questão aborda diversos temas relacionados à educação física (no que diz respeito a prescrição de exercícios) para a manutenção e aquisição de um corpo magro, firme e principalmente para um abdômen definido, sem gordura. Além de dicas de dietas para aquisição de massa muscular.

A capa de Novembro/2015 traz a apresentadora Fernanda Lima, vestida com um biquíni e um casaco curto, a famosa encontra-se na praia segurando em uma rede de vôlei, cabelos soltos, sorridente e exibindo sua tatuagem. O enunciado que menciona Fernanda, fala das estratégias que ela adota para manter o corpo aos 38 anos. Percebemos então que, para a revista, um corpo com 38 anos não é considerado jovem, sendo um corpo que precisa se reinventar e usar de métodos e estratégias para evitar o envelhecimento, estimulando o uso de mecanismos de antienvelhecimento o mais cedo possível.

De Janeiro/2015 à Dezembro/2015, as capas encontram-se repletas de enunciados e de palavras de ordem, as quais saltam aos nossos olhos no que se refere a mecanismos de antienvelhecimento. Tais palavras de ordem (apresentadas na tabela 1) ganham destaque nas capas, causando um efeito visual e de impacto para quem as vê. São palavras de ordem, que fazem o leitor sentir o desejo de consumir e adquirir aquilo que lhe está sendo posto. Trata-se, neste caso, de destacar a função que estes discursos têm de criar realidades por meio de mecanismos de interdição ou mesmo mecanismos internos de discurso que encerram procedimentos de ação sobre o corpo considerados verdadeiros conforme certas contingências (FOUCAULT, 1999).



**Tabela 1. Enunciados – Capas Janeiro a Dezembro de 2015**

<b>MÊS / 2015</b>	<b>PALAVRAS-CHAVE</b>
<b>Janeiro</b>	Firme - Hormônios - Ganhar Energia - Curvas - Tônus - Engordando - Emagrecer - Lindo – Saudável
<b>Fevereiro</b>	Desenhados - Derrete Gordura - Queimar quilinhos - Dieta - Seca Tudo - Treino Metabólico - Esculpe - Curvas - Beleza – Renovada
<b>Março</b>	Malha - Metabolismo rápido - Perder peso - Modele - Solução para manchas
<b>Abril</b>	Mantém - Engordar - Zero Barriga - Perca - Dieta - Ganhar mais músculos
<b>Maiο</b>	Feliz com seu corpo - Malhar - Antipneus - Treino - Afina - Gominhos - Derretem a gordurinha - Sumir com a pochete - Dieta - GH - Hormônio do Crescimento - Desinchar - Acelerar o metabolismo
<b>Junho</b>	Seca - Definida - Anti-idade - Perca - Sexy - Jovem - Manter os músculos
<b>Julho</b>	Dieta - Secar - Tonificar - Perfeita - Definido - Magra - Treino Funcional – Queima
<b>Agosto</b>	Cintura fina - Treino - Queimar - Derretem a gordura - Mantêm o corpo - Magro - Lindo - Ganhe mais músculos - Dieta – Emagrece
<b>Setembro</b>	Genética - Saudáveis - Enxugue - Dieta do cortisol - Acabe com o peso extra
<b>Outubro</b>	Detonar a gordura - Trinke a barriga - Desinflama - Emagrecer - Treino - Secou o corpo – Engordar
<b>Novembro</b>	Seca - Tonifica - Magrinhas - Manter este corpão - Dieta - Acelera o metabolismo - Equilibra os hormônios - Queima - Congelar gordura
<b>Dezembro</b>	Perca – Detox – Funcional – Seca a barriga – Treino – Exercícios – Beleza – Sem glúten – Emagrecer e definir – Dieta – Ficar linda

**Descrição:** Palavras-chave extraídas das capas da revista BOA FORMA do ano de 2015.

Fazendo uma leitura dos enunciados, e em seguida destacando palavras de ordem que se relacionam ao antienvelhecimento, percebemos que a maior preocupação, aquilo que exige mais

cuidado é o sobrepeso. A todo tempo as capas enfatizam e idealizam o corpo magro como o corpo belo e jovem, sempre proferindo verbos no modo imperativo, ordenando a perda de peso e de gordura, como também a definição muscular como formas de antienvelhecimento estético-funcional.

Aliados às imagens das famosas, os discursos tomam uma maior proporção, pois, aquilo que é dito é materializado na imagem. As imagens nos mostram que a concretização do desejo é possível caso sejam obedecidas às recomendações, fato que traz a impressão de que atingir aquele referencial de corpo seria o resultado espontâneo, esperado da submissão aquele sistema discursivo. Não levando em consideração os aspectos de individualidade biológica de cada indivíduo, nem a especificidade na prescrição de exercícios.

Para além deste caráter imperativo, resta destacar que a revista Boa Forma apresenta concepções sobre antienvelhecimento que abarcam diferentes aspectos físicos de natureza estética e funcional. Assim, o corpo jovem é apresentado num esquema de distanciamento e identificação no sentido de que ele deve se distanciar do gordo, do quebradiço, do sem cor, do manchado, do flácido, para se aproximar do músculo, do magro, das curvas, do ativo, do colorido e do sedoso. Tais elementos permitem considerar que a revista Boa Forma representa o rejuvenescimento como processo de manutenção e reaquisição de qualidades não só metabólicas e estruturais, mas, sobretudo, e principalmente, estéticas e sociais. Passemos agora à análise do exercício físico e de seus usos na produção de uma cultura de antienvelhecimento na revista Boa Forma.

### 3.2 EXERCÍCIO FÍSICO E CULTURA DE ANTIENVELHECIMENTO NA REVISTA BOA FORMA

Analisando as capas das revistas de todo ano de 2015, percebemos que discursos sobre exercício físico estão sendo explorados pela mídia formando elementos discursivos imagéticos e discursivos não-imagéticos que exercem poder sobre o leitor. Em se tratando dos elementos discursivos não-imagéticos, 12 das 12 capas trazem vários elementos relacionados ao exercício físico.

**Tabela 2. Discursos não-imagéticos**

<b>MÊS / 2015</b>	<b>ELEMENTOS DISCURSIVOS NÃO-IMAGÉTICOS</b>
<b>Janeiro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fique firme com STAN UP PADDLE;</li><li>● 25 maneiras de emagrecer no verão.</li></ul>
<b>Fevereiro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pernas e bumbum desenhados com 5 movimentos;</li><li>● Seca Tudo Treino metabólico que esculpe as curvas.</li></ul>
<b>Março</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Modele o corpo com Halter.</li></ul>
<b>Abril</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Thaila Ayala conta como matém o corpo e o alto-astral;</li><li>● Aula Power 30 minutos de puro suor e menos 500 cal.</li></ul>
<b>Maiο</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Treino que afina a cintura e marca os gominhos em 4 semanas.</li></ul>
<b>Junho</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Seca e definida em 1 mês;</li><li>● O que você precisa fazer hoje para manter os músculos amanhã.</li><li>● Partiu Esteira! Planos para: secar, tonificar, correr melhor;</li></ul>
<b>Julho</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Corpo definido pelo balé;</li><li>● Magra em 5 minutos, O treino funcional power que queima por 48h.</li></ul>
<b>Agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cintura fina em um pulo! Como incluir a corda no seu treino e queimar muito;</li><li>● Circuito em Dupla, resultado em dobro: -500 calorias em 30 min;</li><li>● Especial Abdômen (parte 1 de 3).</li></ul>
<b>Setembro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Barriga TOP, o treino da australiana responsável pelos antes e depois mais incríveis;</li><li>● Especial Abdômen (parte 2 de 3).</li><li>● Trinque a barriga com nossa série de pranchas;</li></ul>
<b>Outubro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● O treino de Muay Thai que secou o corpo da atriz;</li><li>● Circuito acelerado, resultados rápidos;</li><li>● Especial Abdômen (parte 3 de 3).</li></ul>
<b>Novembro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Série power que seca e tonifica sem academia.</li></ul>
<b>Dezembro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Realize seus desejos! Como usar o aparelho mais power da academia para emagrecer e definir.</li></ul>

**Descrição:** Elementos discursivos não-imagéticos presentes na revista Boa Forma/ 2015.

Os principais discursos trazidos pela revista que relacionam exercício físico e antienvelhecimento são sobre emagrecimento, firmeza, definição e particularmente cuidados relacionados ao abdômen (barriga/cintura). São colocados como meio para atingir determinados objetivos algumas práticas corporais, como práticas esportivas, de luta, dança e tipos de treino e

séries, assim como alguns aparelhos específicos. É notório que a prática de exercícios físicos é estimulada como meio para alcançar padrões estéticos.

Nos discursos, o corpo magro é sempre exaltado, pois na sociedade contemporânea um corpo magro associa-se a um corpo belo, e os dois costumam estar associados a um corpo jovem (mesmo que apenas aparentemente) (DAMICO; MEYER, 2006; VAZ, 2008; MOREIRA, 2012).

Os discursos abordados na revista mostram várias e diversas formas de emagrecimento através de alguma prática corporal, ou algum treino milagroso que promete resultados rápidos, o intuito, talvez, seja convencer o leitor a realizar essas práticas mostrando que algumas delas se encaixam em seu cotidiano. Sendo assim, a perda de gordura é extremamente explorada e enfatizada, tomada até como o objeto que deve causar maior preocupação nas pessoas.

Um dado interessante é que quando a revista se refere à firmeza e definição muscular, a prática de exercícios físicos encontra-se automaticamente associada. Um corpo firme e definido é, ou aparenta ser detentor de força e vigor, que são características intrínsecas à juventude. Tais características são passíveis de mudança e possivelmente conquistadas por meio de práticas corporais específicas. Sendo algo que pode ser controlado pelo indivíduo, o exercício físico pode ser considerado uma técnica de antienvelhecimento, podendo aumentar a força e o vigor do corpo, tornando-o funcionalmente e aparentemente jovem.

Observando as capas em seus elementos discursivos imagéticos e não-imagéticos notamos que o abdômen é a parte mais enfatizada, a região do corpo que exige maior cuidado. Não é à toa que ele ocupa a parte central de quase todas as capas, fato que denota a intenção da revista em atrair olhares de forma mais espontânea possível. Sustentando esta hipótese, estudos que utilizam a técnica *eye tracking* evidenciam que leitores de ambos os sexos passam mais tempo observando o rosto e as regiões corporais centrais em imagens de modelos publicadas em revistas e jornais (LIKYNS, 2006; RUPP; WALLEN, 2007; DIXSON et al, 2009).

## **Figura 2. Capas – Especial Abdômen**



**Descrição:** Capas da revista Boa Forma dos meses de Agosto, Setembro e Outubro de 2015.

Nas capas dos meses de Agosto, Setembro e Outubro, podemos perceber enunciados de uma série Especial Abdômen, além da ênfase dada aos métodos de como atingir o abdômen “ideal”. Associados aos enunciados da série, temos enunciados em destaque próximo à região do abdômen das atrizes/modelo. Na capa de Agosto, temos a atriz Tainá Müller vestindo um maiô em forma de ampolheta que ajuda a enfatizar a cintura fina, e delinear a silhueta. Bem ao lado da cintura da atriz temos o slogan ‘Cintura Fina em um pulo!’, mostrando como atingir aquela cintura da imagem ao lado. Na capa setembro, temos a Top Model Gisele Bündchen exibindo seu corpo vestindo apenas um pequeno biquíni, mostrando sua “barriga sequinha”, com expressão de relaxamento e satisfação no rosto. Bem ao lado da sua barriga, encontra-se o slogan ‘Barriga Top’, possivelmente associado ao fato de que Gisele é uma Top Model. Na capa de outubro, a atriz Fernanda Souza aparece com um biquíni, um top, um casaco aberto e luvas de Muay Thai. Com o abdômen à mostra, a atriz aparece cercada de discursos sobre perda de peso, cuidados com o abdômen e, em destaque, a prática corporal realizada pela atriz para alcançar o abdômen definido e manter o corpo magro.

Além dessas três capas, em todas as outras as celebridades estão com roupas curtas, ou biquínis, e com o abdômen à mostra, ou pelo menos uma parte dele. Além disso, as expressões faciais são sempre de satisfação, felicidade e descontração. Em 8 das 12 capas, as celebridades estão realizando alguma prática corporal, nas outras que não estão realizando alguma prática, estão de roupas de banho e em espaços ao ar livre (praia/campo), o que nos remete sempre a uma ideia de movimento e lazer. São locais onde, em geral, são usadas roupas que permitam uma maior visibilidade do corpo, e sendo esse corpo visível é cobrado que o mesmo seja belo, com formas adequadas, magro e jovem, fatores estes que são controlados e regulados por meio de

procedimentos diversos, sendo o mais estimulado e o principal deles o exercício físico. Verificamos aqui a presença de um mecanismo de controle-estimulação do qual nos fala Foucault (1999b) em que o corpo disciplinado pelo exercício expressa qualidades jovens.

Na revista Boa Forma o exercício físico é compreendido como técnica de antienvelhecimento devido às indicações técnicas para obtenção de firmeza, músculos, definição e vigor. Contudo, o uso do exercício físico neste veículo midiático não se encerra aí. Verificamos que a revista utiliza elementos simbólicos do exercício físico para conceder um sentido de ação e comportamento às imagens representadas. Luvas, redes, materiais esportivos, bicicletas, biquínis, sapatilhas, fones do ouvido, além dos corpos que carregam qualidades estéticas, constituem um suporte de informações que parecem servir de orientação de comportamentos que aproximam consumidores de um modo de ser, de um estilo de vida que, no limite, está vinculado a não envelhecer.

Ao fomentar práticas de consumo específicas que visam aproximar o corpo de uma experiência do antienvelhecimento via construção (reconstrução) de vigor, capacidades energéticas, estéticas, funcionais, a revista Boa Forma utiliza o exercício físico como eixo fundamental a partir do qual ela mesma difunde “uma atitude de boa forma”, expressão adotada pela revista para caracterizar o estilo de vida por ela defendido.

Verificamos, assim, a presença de um duplo processo: ao mesmo tempo em que o exercício físico é considerado técnica de antienvelhecimento a revista Boa Forma utiliza-o como suporte para definir uma cultura de antienvelhecimento condizente com um controle específico, autovigilância particular e investimentos sobre si, seguindo um modo de subjetivação, uma forma de ser do corpo jovem que se denomina atitude de boa forma.

#### **4. CONCLUSÕES**

A seguinte investigação possibilitou identificar que a revista Boa Forma utiliza discursos imagéticos e não-imagéticos para divulgar o antienvelhecimento corporal como estilo de vida. Das diferentes formas de abordar o tema antienvelhecimento que puderam ser identificadas nas capas analisadas sobressai uma compreensão geral: o de corpo jovem como vigoroso, forte, magro, ágil, metabolicamente superior, capaz de se mover e dotado de qualidades estéticas.

Da mesma forma foi possível verificar que a revista Boa Forma utiliza o exercício físico como base em torno da qual se constrói um comportamento específico de consumo e de cuidado

de si denominado “atitude de boa forma”, o qual tem como mote a manutenção de um modo de ser jovem que deve ser expressado funcionalmente, esteticamente e socialmente. Para isso ela recorre a imagens de modelos e celebridades que são exibidas de forma a estimular o desejo pela transformação corporal supervalorizando regiões anatômicas desejadas como o abdômen e a cintura.

Acreditamos que mais informações precisam ser consideradas em pesquisas futuras no sentido de aprofundar o conhecimento sobre uma cultura do antienvelhecimento que têm conquistado legitimidade social por meio de suportes midiáticos de mesma natureza que a revista Boa Forma.

## REFERÊNCIAS

- ANDREOTTI, M., OKUMA, S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 142-153, 2003.
- BARROS, R; CASTRO, A. Terceira idade: o discurso dos experts e a produção do “novo velho”. **Estudos interdisciplinares sobre envelhecimento**, Porto Alegre, v. 4, p. 113-124, 2002.
- CAMICI G., SHI Y., COSENTINO F., FRANCIA P., LÜSCHER T. Anti-aging medicine: molecular basis for endothelial cell-targeted strategies - a mini-review. **Gerontology**, v. 57, n. 2, p. 101-108, 2011.
- COSTA, E.; VENÂNCIO, S. Atividade física e saúde: discursos que controlam o corpo. **Pensar a Prática**, v. 7, n.1, p. 59-74, mar. 2004.
- DANTAS, E. **A biopolítica do corpo saudável: mídia e subjetividade na cultura do excesso e da moderação**. 2007. 202f. Tese - Centro de Ciências Sociais Aplicadas-UFRN, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2007.
- DIAS, V. **A participação de idosos em atividades de aventura na natureza no âmbito do lazer: valores e significados**. 2006. 119f. Dissertação – Departamento de Biociências. – UNESP, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2006.
- FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Graal, 1999.
- \_\_\_\_\_. **A arqueologia do saber**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2008a.
- \_\_\_\_\_. **O governo de si e dos outros**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- \_\_\_\_\_. **A história da sexualidade I: a vontade de saber**. São Paulo: Graal, 2006.
- FREITAS, L. A (re) invenção da velhice: o discurso da mídia sobre o “novo idoso”. **Revista Litteris**, n. 6, p. 01-16, 2010.



GRAVILOV, L., GRAVILOVA, N. Demographic consequences of defeating aging. **Rejuvenation Res**, v. 13, n. 2-3, p. 329-334, 2010.

HILLMAN, J. **A força do caráter**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

HOLLIDAY, R. The extreme arrogance of anti-aging medicine. **Biogerontology**, v. 10, n. 2, p. 223- 228, 2009.

**INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA**. Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios. Disponível em:  
<<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>> Acesso em: 12 nov. 2012.

KENSKI, V. O impacto da mídia e das novas tecnologias de comunicação na educação física. **Motriz**, vol. 1, n. 2, p. 129-133, dezembro, 1995.

LE BRETON, D. **Adeus ao corpo**: antropologia e sociedade. Campinas: Papirus, 2003.

LIPOVETSKY, G. **O império do efêmero**: a moda e seu destino nas sociedades hipermodernas. São Paulo: Companhia das letras, 2009.

NETTO, M. **Gerontologia**. São Paulo: Ateneu, 1996.

LIMA, S. **O outono da vida**: trajetórias do envelhecimento feminino em narrativas brasileiras contemporâneas. 2008. 100f. Dissertação – Departamento de Teoria Literária e Literaturas. – UNB, Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

MENDES, M. CORPO, BIOLOGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 9-22, set. 2002.

MICHEL, J. The future of geriatric medicine. **European Geriatric Medicine**, v. 3, n. 4, p. 233-237, 2012.

MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2001.

MORAES, A. Quando Homero ignora o tempo: a juventude de Aquiles. **Phoënix**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 26-37, 2011.

REIS, C., HECKERT, A. Velhice como intervenção nos modos de vida. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**; Rio de Janeiro, V. 64, n. 1, p. 95-110, 2012.

SAIS, A. **Dispositivo de velhice**: uma analítica interpretativa. 2011. 100f. Tese – Centro de Filosofia e Ciências Humanas. – UFSC, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

SILVA G., CALDAS C. Aspectos éticos da abordagem contemporânea do envelhecimento. **Arq Ciênc Saúde**, v. 16, n. 2, p. 76-82, 2009.

TEIXEIRA C., PEREIRA, E., ROSSI, A. A Hidroginástica como meio para manutenção da  
Página 8 qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiátrica**, v. 14, n. 14, 2007.

YÜKSEK, S. Comparison on physical fitness levels of exercising and non-exercising elderly men. **Turk Geriatri Dergisi**, v. 15, n. 1, p. 89-97, 2012.

## **ANEXOS**

# REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE - GUIA PARA AUTORES

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	2
1.1 Licença de usuário final.....	2
2. IDIOMA DOS ARTIGOS.....	3
3. TIPOS DE ARTIGOS.....	3
3.1 Artigos Originais.....	3
3.2 Artigos de Revisão.....	3
4. PROCESSO DE SUBMISSÃO.....	4
4.1 - Termo de acordo dos autores.....	4
4.2 - Folha de Rosto.....	5
4.3 - Artigo.....	6
4.4 - Comitê de Ética.....	7
4.5 - Tabelas e Quadros.....	7
4.6 - Imagens, Fotografias, Ilustrações.....	8
4.7 - Dados em vídeo.....	9
4.8 - Outros dados da pesquisa.....	9
5. FLUXO EDITORIAL.....	9
5.1 - Artigos aceitos.....	11
5.2 - Mudanças na autoria.....	11
6 - INFORMAÇÕES ÚTEIS.....	12

## 1. INTRODUÇÃO

A Revista Brasileira de Ciências do Esporte (RBCE, eISSN 2179-3255), é um periódico com publicação trimestral do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE), atualmente editada e mantida pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília (UnB) em parceria com a Elsevier.

Cada edição apresenta investigações originais sobre temas atuais e relevantes provenientes de profunda reflexão teórica e/ou rigorosa investigação empírica. Além disso, a RBCE publica revisões abrangentes sobre temas atuais em Educação Física/Ciências do Esporte, que refletem a significativa diversidade teórica, metodológica, disciplinar, interdisciplinar e geográfica da área.

A RBCE segue as práticas editoriais que incentivam as recomendações de ética na pesquisa, como o Guia de boas práticas para o fortalecimento da ética na publicação científica (SCIELO). Para eventuais dúvidas e esclarecimentos, consulte as páginas de informação a seguir: Ética na publicação e Diretrizes éticas para publicação de periódicos.

### 1.1 Licença de usuário final

A RBCE é uma revista de acesso aberto, todos os artigos podem ser acessados e baixados por qualquer pessoa, livre de quaisquer taxas ou demais cobranças. Utiliza uma licença Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs (CC BY-NC-ND) para fins não comerciais, permite que outros distribuam e copiem o artigo, e incluam em um trabalho coletivo desde que creditem o (s) autor (es) e desde que não alterem ou modifiquem o artigo<sup>1</sup>.

A RBCE é subsidiada pelo CBCE, que custeia a maior parte dos custos da revista. Porém, para a publicação de seus artigos, os autores devem realizar o pagamento de uma taxa, ou se filiar ao CBCE, no intuito de compartilhar estes custos com a entidade. Editores e pareceristas não tem acesso aos dados de pagamento dos autores, portanto o aceite do manuscrito é baseado exclusivamente na sua qualidade científica, notoriedade e relevância.

## 2. IDIOMA DOS ARTIGOS

Artigos da subárea da Biodinâmica devem ser submetidos obrigatoriamente em língua inglesa. Artigos das subáreas Sociocultural e Pedagógica podem ser submetidos em Português, Inglês ou Espanhol.

## 3. TIPOS DE ARTIGOS

### 3.1 Artigos Originais

Trabalhos de investigação original, teórica (ensaios) e/ou empírica sobre temas relevantes e sem precedentes, de preferência apresentando os seguintes elementos ou variações fundamentais, de acordo com os resultados da exposição e da investigação do objeto: introdução, material e métodos, resultados e discussão, conclusão e referências bibliográficas. O tamanho máximo dos artigos da subárea da Biodinâmica é de 25.000 caracteres (contando espaços e todos os elementos textuais). O tamanho máximo dos artigos das subáreas Sociocultural e Pedagógica é de 35.000 caracteres (contando espaços e todos os elementos textuais). O número de caracteres será contabilizado incluindo todos os elementos presentes no manuscrito, inclusive as tabelas. Consideram-se elementos textuais os títulos, resumos, palavras-chaves, notas de rodapé, referências bibliográficas, títulos e fontes de tabelas e ilustrações. Importante ressaltar que, mesmo após processo de revisão editorial, o manuscrito deverá manter-se dentro do limite máximo de caracteres de acordo com a subárea.

### 3.2 Artigos de Revisão

Artigos cujo objetivo é resumir e/ou avaliar os trabalhos científicos já publicados, estabelecendo perfis temporais, temáticos, disciplinares e/ou geográficos para analisar a literatura consultada. As submissões dos artigos da revisão acontecerão somente através de uma demanda induzida. Em outras palavras: o Conselho Editorial convidará os autores a publicar nesta seção, incentivando a avaliação do estado da arte de diferentes áreas, temas, questões e técnicas de pesquisa que compõem a Educação Física/Ciências do Esporte. Pesquisadores experientes e/ou reconhecidos interessados em submeter artigos de revisão podem enviar suas propostas previamente ao exame do Conselho editorial. O tamanho máximo dos artigos da subárea da Biodinâmica é de 25.000 caracteres (contando espaços e todos os elementos textuais). O tamanho máximo dos artigos das subáreas Sociocultural e Pedagógica é de 35.000 caracteres (contando espaços e todos os elementos textuais). Nesse sentido, artigos direcionados para esta seção de maneira indevida serão prosseguidos para o arquivamento da submissão automaticamente.

## 4. PROCESSO DE SUBMISSÃO

A submissão de trabalhos deve ser realizada através do link < <http://ges.elsevier.com/rbce> >. O artigo não pode ter sido publicado anteriormente (exceto na forma de resumos, partes de trabalhos acadêmicos como dissertações e teses, ou na forma de preprints eletrônicos<sup>2</sup>), nem estar sendo avaliado em outro periódico. Todos os artigos submetidos passam pela verificação de similaridade, a partir do serviço [CrossCheck](#).

A submissão compreende o envio dos seguintes arquivos: Termo de acordo dos autores (4.1); Folha de Rosto (4.2); Artigo (4.3); Comitê de Ética (4.4), se for o caso; Arquivos individuais de quadros e tabelas (4.5), figuras (4.6) e vídeos (4.7). Um vídeo tutorial de como efetuar uma submissão no sistema Evise pode ser acessado [clique aqui](#).

### 4.1 - Termo de acordo dos autores

Trata-se de uma carta que deverá ser assinada por todos os autores, autorizando a publicação do artigo e declarando que o mesmo é inédito e que não foi ou está submetido para publicação em outro periódico. A RBCE orienta que só devem assinar os trabalhos as pessoas que de fato participaram das etapas centrais da pesquisa, não bastando, por exemplo, ter revisado o texto ou apenas coletado os dados. Todas as pessoas relacionadas como autores, por ocasião da submissão de trabalhos na RBCE, estarão automaticamente declarando responsabilidade nos termos

<sup>1</sup> Clique [aqui](#) para maiores detalhes da licença Creative Commons

<sup>2</sup> Para maiores informações acesse as políticas da [Elsevier sobre preprints](#), e [para autores](#).



dos modelos abaixo (itens A e B). Estes itens deverão compor carta (copiar os dois itens e colar em um único arquivo em formato PDF), que deverá ser inserida no sistema no momento da submissão.

A) Declaração de Responsabilidade: "Certifico que participei suficientemente do trabalho para tornar pública minha responsabilidade pelo seu conteúdo. Certifico que o artigo representa um trabalho original e que nem este artigo, em parte ou na íntegra, nem outro trabalho com conteúdo substancialmente similar, de minha autoria, foi publicado ou está sendo considerado para publicação em outra revista, quer seja no formato impresso ou no eletrônico. Atesto que, se solicitado, fornecerei ou cooperarei totalmente na obtenção e fornecimento de dados sobre os quais o artigo está baseado, para exame dos editores".

B) Transferência de Direitos Autorais: "Declaro que, em caso de aceitação do artigo por parte da Revista Brasileira de Ciências do Esporte (RBCE), concordo que os direitos autorais a ele referentes se tornarão propriedade exclusiva do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE), vedado qualquer reprodução, total ou parcial, em qualquer outra parte ou meio de divulgação, impressa ou eletrônica, sem que a prévia e necessária autorização seja solicitada e, se obtida, farei constar o competente agradecimento ao CBCE e os créditos correspondentes a RBCE."

4.1.1 - Informação Suplementar: Em artigos com 04 (quatro) ou mais autores devem ser obrigatoriamente especificadas na referida carta as responsabilidades individuais de todos os autores na preparação do trabalho, de acordo com o modelo a seguir: "Autor X responsabilizou-se por...; Autor Y responsabilizou-se por...; Autor Z responsabilizou-se por...", etc."

## 4.2 - Folha de Rosto

Este documento deve conter exclusivamente:

4.2.1. Título do trabalho;

4.2.2. Identificação completa de todos os autores, contendo:

- E-mail;
- Último grau acadêmico;
- Filiação institucional (Departamento ou Programa de Pós-graduação, Centro ou Setor, Instituição de Ensino ou Pesquisa),
  - As afiliações devem ser apresentadas em ordem hierárquica decrescente (p.e Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina, Departamento de Pediatria) e na língua original da instituição ou na versão em inglês quando a escrita não é latina (p.e: Johns Hopkins University, Universidade de São Paulo, Université Paris-Sorbonne).
- Cidade, Estado (unidade da Federação) e país;
- ORCID de todos os autores; O ORCID id tem que ser inserido no perfil do EVISE. Para isso é preciso ir a Update your details< ORCID fi eld, se algum dos autores não tem o ORCID id, pode cadastrar-se em <https://orcid.org/>
- Endereço postal e telefone (apenas do contato principal do trabalho);

4.2.3 - Apoio financeiro: É obrigatório informar sob a forma de nota de rodapé, todo e qualquer auxílio financeiro recebido para a elaboração do trabalho, inclusive bolsas, mencionando agência de fomento, edital e número do processo. Essa informação será mantida na publicação em campo específico. Caso a realização do trabalho não tenha contado com apoio financeiro, acrescentar a seguinte informação: "O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização".

4.2.4 - Conflitos de interesse: É obrigatório declarar a existência ou não de conflitos de interesse sob a forma de nota de rodapé. Essa informação será mantida na publicação em campo específico. Não havendo conflitos de interesse acrescentar a seguinte informação: "Os autores declaram não haver conflitos de interesse".

4.2.5 - Agradecimentos: caso sejam mencionados, deverão vir sob a forma de notas de rodapé.

## 4.3 - Artigo

O artigo deve vir em arquivo completo contendo o texto a ser avaliado, em formato .doc ou .docx (arquivos editáveis do Microsoft Office Word), margens 2,5 cm, tamanho A4. Além disso, o nome do arquivo não deverá conter a identificação do(s) autor(es).

O artigo deverá ter, obrigatoriamente, as seguintes informações: Título, Resumo e Palavras-chave, seguindo a ordem abaixo:

4.3.1 - Título informativo e conciso, em negrito, alinhado à esquerda e caixa baixa (iniciais e nomes próprios deverão vir em caixa alta);

4.3.2 - Resumo com um máximo de 790 caracteres contando os espaços;

4.3.3 - Palavras-chave: quatro termos separados por um ponto-e-vírgula. Cada termo em uma nova linha e apenas as letras iniciais em caixa alta. Recomenda-se o uso dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS, < <http://decs.bvs.br> >).

As informações acima deverão estar na língua em que o artigo será submetido (Português, Inglês ou Espanhol). Em seguida, deverão constar as mesmas informações correspondentes, com a mesma formatação, traduzidas para os demais idiomas (Português, Inglês e Espanhol). Importante ressaltar que cada resumo deverá respeitar o limite máximo de 790 caracteres (Português, Inglês e Espanhol).

4.3.4 - Corpo do texto: Fonte Times New Roman, tamanho 12, espaçamento entre linhas 1,5; Citações com mais de três linhas, notas de rodapé, legendas e fontes das ilustrações, figuras e tabelas, devem ser em tamanho 11, espaçamento simples. Os subtítulos das seções devem ser digitados em caixa alta e alinhados à esquerda (sem negrito); Notas de rodapé: Somente notas explicativas e que devem ser evitadas ao máximo. As notas contidas no artigo devem ser indicadas com algarismos arábicos e de forma sequencial imediatamente depois da frase a que diz respeito. As notas deverão vir no rodapé da página correspondente. Observação: não inserir Referências completas nas notas, apenas como referência nos mesmos moldes do texto.

4.3.5 - Referências: Devem ser atualizadas contendo, preferencialmente, os trabalhos mais relevantes sobre o tema publicados nos últimos cinco anos. Deve conter apenas trabalhos referidos no texto. A apresentação deverá seguir o formato denominado "Vancouver Style" (sistema de chamada AutorData). As citações no texto devem referir-se a: 1. Autor único: sobrenome do autor (sem iniciais, a menos que haja ambiguidade) e ano de publicação; 2. Dois autores: ambos os sobrenomes dos autores e o ano de publicação; 3. Três ou mais autores: sobrenome do primeiro autor seguido de "et al." e o ano de publicação. Sugere-se o uso do DOI quando disponível. A lista de referências deverá ser apresentada em ordem alfabética.

## 4.4 - Comitê de Ética

Os critérios éticos da pesquisa devem ser respeitados dentro dos termos da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, quando envolver experimentos com seres humanos; e de acordo com os Princípios éticos na experimentação animal da Sociedade Brasileira de Ciência em Animais de Laboratório - COBEA, quando envolver animais. Os autores deverão obrigatoriamente encaminhar como Documento suplementar, juntamente com os artigos nas situações que se enquadram nesses casos, o parecer de Comitê de Ética reconhecido ou declaração de que os procedimentos empregados na pesquisa estão de acordo com os princípios éticos que norteiam as resoluções já citadas.

## 4.5 - Tabelas e Quadros

Quando for o caso, devem ser numeradas por ordem de aparecimento no texto com números arábicos. No corpo do artigo, deve ter um título (antes da tabela ou quadro), uma legenda explicativa (após a tabela ou quadro) e apresentar as fontes que lhes correspondem. As tabelas e quadros deverão estar inseridos no corpo do texto, além disso, deverão também ser enviadas separadas do texto principal do artigo, através de arquivos individuais, nominados conforme a ordem em que estão inseridos no texto (ex.: Quadro 1, Tabela 1, Quadro 02, Tabela 02 etc.), enviados separadamente, nos arquivos individuais devem vir em formato de texto editável (.doc ou .docx). Deve-se evitar o uso de margens e linhas verticais nas tabelas. As legendas e fontes devem ser em tamanho 11, fonte Times New Roman.

## 4.6 - Imagens, Fotografias, Ilustrações

Caso o artigo contenha figuras (imagens, gráficos, tabelas, fotos, etc) ou qualquer outra reprodução (fotos, letras e poemas), e o autor não detenha os direitos autorais, é necessário enviar uma declaração autorizando o uso de cada imagem ou documento (por escrito e autenticado), e declarando que o material a ser reproduzido no artigo (incluir o título do artigo na declaração referida) é liberado para tal finalidade. Qualquer pagamento para obtenção de autorização deverá ser feito pelos autores.

<sup>3</sup> Modo de citar e a adoção do sistema Autor-data consultar: <http://www.fiocruz.br/biols-mc/media/comareferenciarecitarsegundoestilovancouver-2008.pdf>  
Mais orientações em: <http://www.bu.ufsc.br/scm/vancouver.html>  
Caso se utilize na elaboração do texto o software Mendeley desktop, pode-se facilmente instalar o estilo de referência para a RBCE, disponível em: <<http://www.sotero.org/styles/revista-brasileira-de-ciencias-do-esporte>>



#### • Manipulação de imagens

Embora seja aceito que os autores às vezes precisem manipular imagens para a clareza, a manipulação para fins de engano ou fraude será vista como abuso ético científico e será tratada de acordo. Para imagens gráficas, a RBCE está aplicando a seguinte diretiva: nenhum recurso específico dentro de uma imagem pode ser aprimorado, obscurecido, movido, removido ou introduzido. Ajustes de brilho, contraste ou equilíbrio de cores são aceitáveis desde que não obscureçam ou eliminem qualquer informação presente no original. Os ajustes não-lineares (por exemplo, alterações nas configurações de gama) devem ser divulgados na legenda.

- Usar letras e dimensionamento uniformes do trabalho artístico original;
- Fontes preferenciais: Arial (ou Helvetica), Times New Roman;
- Numerar as ilustrações de acordo com a sua sequência no texto;
- Utilizar uma nomenclatura lógica para os arquivos de imagem;
- Os arquivos de figura individuais maiores que 10 MB devem ser fornecidos em arquivos de origem separados. Um detalhado [guia de arte-final eletrônica](#) está disponível.
- Independentemente do software utilizado na criação/configuração da imagem, artes, ilustrações ou quaisquer elementos gráficos, todas devem ser enviadas em formato TIFF, resolução mínima de 300 dpi. Não enviar fora de proporção e/ou com baixa resolução.
- Legendas e títulos devem acompanhar as imagens figuras, ilustrações e gráficos, contendo sua descrição breve e fonte. Deve-se usar fonte Times New Roman, tamanho 11.

#### 4.7 - Dados em vídeo

Os autores que têm os arquivos Vídeo ou animação e desejam submeter com seu artigo podem incluir links a estes dentro do corpo do artigo. Isso pode ser feito da mesma forma que uma figura ou tabela, referindo-se ao conteúdo de vídeo ou animação e indicando no corpo do texto o link para acesso. Todos os arquivos enviados devem ser rotulados adequadamente para que eles se relacionem diretamente ao conteúdo do arquivo de vídeo. A fim de garantir que o o material de vídeo ou animação seja diretamente utilizável, deve vir nos formatos de arquivo recomendado com um tamanho máximo preferencial de 150 MB. Arquivos de vídeo e animação fornecidos serão publicados on-line na versão eletrônica do artigo em Elsevier Web Products. Para mais instruções detalhadas visite as [páginas de instruções de vídeo da Elsevier](#).

#### 4.8 - Outros dados da pesquisa

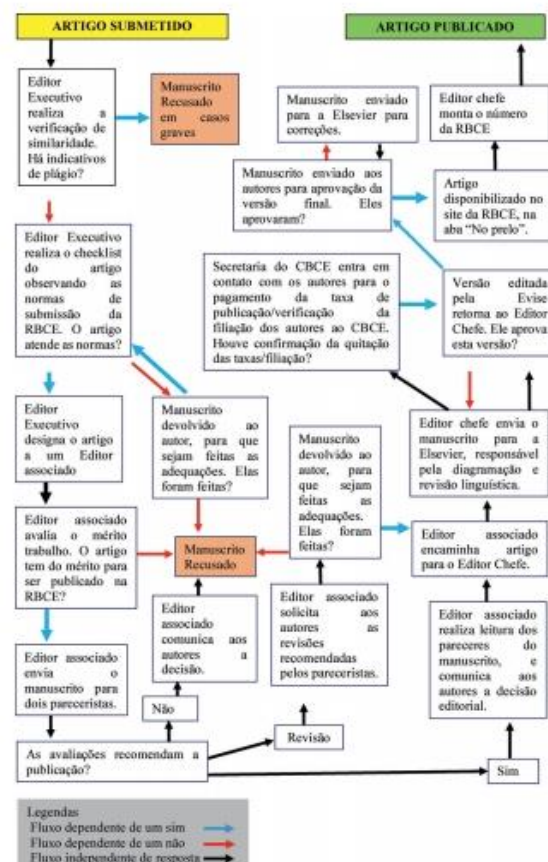
Caso os autores tenham interesse, podem enviar outros dados que sirvam de suporte para a pesquisa (arquivos, documentos, relatórios, protocolos, softwares, códigos, algoritmos, bases de dados e outros materiais relacionados ao artigo), permitindo a conexão entre os dados e o artigo. Para maiores informações acesse a [página sobre compartilhamento de dados da pesquisa, vinculação de bases de dados](#), e o [tutorial](#) do processo de compartilhamento de dados dentro do sistema Evise.

### 5. FLUXO EDITORIAL

Os artigos que atenderem as instruções aos autores serão submetidos ao Comitê Editorial ou a pareceristas *ad hoc*. A RBCE adota uma política de avaliação por pares (*peer-review*), garantindo a qualidade da avaliação através de um corpo de pareceristas especializados, e sistema duplo-cego, assegurando o anonimato e integridade da avaliação, visto que os pareceristas não tem acesso a identidade dos autores. Os autores podem sugerir pareceristas para avaliar seus trabalhos, e podem indicar aqueles que não gostariam. Cabe a equipe editorial aceitar ou não a sugestão. Os Editores Associados avaliam o mérito do trabalho e encaminham para os pareceristas. Artigos aceitos, ou aceitos com indicação de reformulação, poderão retornar aos autores para aprovação de eventuais alterações no processo de editoração. A seguir apresenta-se um esquema do fluxo editorial da RBCE, apresentando os principais processos que envolvem o trabalho da Equipe Editorial

#### 5.1 - Artigos aceitos

O autor responsável pela submissão será comunicado da decisão editorial, e receberá instruções para o pagamento da taxa de publicação. A publicação de artigos na RBCE, após a aprovação, ocorre mediante a



Fonte: Elaborado pelo Comitê Editorial da RBCE.

associação do(s) autor(es) no CBCE ou, então, por pagamento de taxa de publicação. A taxa de publicação corresponde atualmente ao valor de US\$ 250,00 a ser pago quando da entrada do artigo na fase de editoração, pós aprovação. Quando o(s) autor(es) forem associados ao CBCE estarão isentos de qualquer taxa.<sup>4</sup>

Uma versão do artigo aprovado em fase de produção (em PDF) será enviado por e-mail para o autor correspondente ou, um link será fornecido no e-mail para que os autores possam baixar os arquivos próprios, e realizar quaisquer comentários para ajustes e correções na versão para publicação. Instruções sobre como anotar arquivos PDF irá acompanhar as provas (também dada on-line). Caso o autor não queira usar a função anotações PDF, poderá listar as correções (incluindo as respostas ao formulário de consulta) e devolvê-las ao Elsevier no e-mail recebido, contendo as correções citando número de linha. Esta versão de aprovação destina-se apenas para verificar a composição, edição, completude e correção do texto, tabelas e números. Alterações significativas no artigo aceito para publicação só serão consideradas nesta fase com a permissão do editor.

#### 5.2 - Mudanças na autoria

Qualquer adição, exclusão ou rearranjo de nomes de autor na lista de autoria deve ser feita antes do aceite do artigo, e somente se aprovado pelo Editor Chefe da RBCE. Para solicitar tal alteração, o autor correspondente deverá encaminhar e-mail para a RBCE ([rbceonline@gmail.com](mailto:rbceonline@gmail.com)):

- Carta explicando a razão para a mudança na lista do autor;
- Confirmação escrita de todos os autores que concordam com a adição, a

<sup>4</sup> Em artigos com mais de um autor, a isenção só é válida caso todos os autores sejam sócios do CBCE, com o pagamento da anuidade em dia.

remoção ou o rearranjo. No caso de adição ou remoção de autores, isso inclui a confirmação do autor que está sendo adicionado ou removido. Somente em circunstâncias excepcionais o editor considerará a adição, supressão ou rearranjo de autores depois que o artigo foi aceito. Enquanto o editor considera o pedido, a publicação do artigo será suspensa. Se o artigo já tiver sido publicado em uma edição online, quaisquer solicitações aprovadas pelo editor resultarão em uma retificação.

#### 6 - INFORMAÇÕES ÚTEIS

Para eventuais dúvidas e esclarecimentos sobre o processo de submissão de artigos na RBCE, utilizando o sistema Evise, sugerimos o acesso dos

links a seguir ou telefone para contato:

- (61)3107-2542
- E-mail da RBCE: [rbceonline@gmail.com](mailto:rbceonline@gmail.com)
- Problemas com envio, revisão dos artigos:  
<https://service.elsevier.com/app/home/supporthub/publishing/>
- Vídeos com tutorias de uso do sistema:  
[https://www.youtube.com/watch?v=0yhpNqoDYGM&list=PLm8fq\\_nLK7z-Fk5L9ePkwxeva4d\\_-apwPi](https://www.youtube.com/watch?v=0yhpNqoDYGM&list=PLm8fq_nLK7z-Fk5L9ePkwxeva4d_-apwPi)

## **APÊNDICES**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**LAISTHESIS – LABORATÓRIO DE ESTUDOS SOBRE CORPO, ESTÉTICA E**  
**SOCIEDADE**

**DECLARAÇÃO**

Declaro para os devidos fins que **Maria Emanuely Oliveira de Macedo**, matrícula 20170174930, é aluna pesquisadora do **LAISTHESIS**, laboratório devidamente cadastrado no CNPQ e sob a minha coordenação, desde junho de 2014.1 até o presente momento.

João Pessoa, 02 de maio de 2019.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Iraquitan de Oliveira Caminha', is written on a light-colored background.

**Coordenador – Iraquitan de Oliveira Caminha**